



Decreto 28  
Calidad de vida  
saludable en ambientes  
con hipobaría

Objetivo corporativo: entregar a trabajadores, instrumentos de apoyo a la gestión de capacitación que deben desarrollar, para que en forma simple, práctica y efectiva se cumpla con la "Obligación de Informar los Riesgos Laborales", a los trabajadores; según lo establecido en el artículo 21 del D.S. 40/69 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

## 1 | Introducción

Los ambientes extremos son aquellos ambientes en que las condiciones de presión, temperatura, humedad y gravedad son diferentes a las habituales. Ello implica desafíos que pueden afectar el estado de salud y desempeño de las personas en diversos grados, según la tolerancia individual.

## 2 | Calidad de vida

"Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses".  
(Organización Mundial de la Salud, 1994).

## 3 | Recomendaciones para los Trabajadores

Alimentación.

Antes de subir a faena:

- Comer liviano la noche previa al ascenso, al igual que el desayuno.

Durante la permanencia:

- Se recomienda que durante las comidas prefiera arroz, cereales, fideos y carnes blancas (pollo, pavo, pescado) de modo de mantener los niveles de azúcar en la sangre estables.



- Evitar consumo de frituras, cerdo y derivados, huevo mantequilla y carnes rojas.
- No comer grandes cantidades de alimento de una sola vez.

Hidratación.

- Las condiciones en gran altura favorecen la deshidratación. Es recomendable beber abundante líquido durante el ascenso y la permanencia en altura.
- Es recomendable beber al menos 2,5 litros de agua y/o bebidas no alcohólicas, no gasificadas.
- Evitar el uso de medicamentos que hagan orinar (diuréticos).



Sueño.

- Evitar el consumo de estimulantes: cafeína, alcohol, drogas.
- Evitar fumar.
- Evitar comidas abundantes y de difícil digestión en la noche.
- No ingerir demasiados líquidos en la noche para evitar ir al baño.
- Reducir la activación antes de intentar dormir (leer ayuda).
- Intentar dormir al menos 7 horas.

Otras recomendaciones:

- Evitar consumo de tabaco.
- Al menos disminuir la cantidad que fuma desde el día anterior y durante la permanencia en altura geográfica.
- Evitar consumo de drogas (Algunas drogas como la cocaína son capaces de producir infartos).
- Esto puede llevar a que el trabajador no pueda volver a trabajar en altura geográfica.
- El consumo de drogas puede producir alteraciones físicas y mentales (memoria, capacidad de concentración) que pueden alterar el desempeño en las faenas aumentando las probabilidades de accidentes y el deterioro de la calidad de vida.